INZICHTSBODE

Vipassanā-Sāra

AUTUMN EDITION

JAARGANG 10
Nummer 2
November 1994



Thai dance at Loy Krathong festival, Amsterdam

VIPASSANĀ-SĀRA

betekent in het Nederlands Inzichts-bode. De Vipassanā-sāra is een uitgave van de **Stichting Jonge Boeddhisten Nederland (S.J.B.N.)** en komt tot stand in nauwe samenwerking met de Stichting Buddhavihāra en 't Vipassanā Meditatie Centrum in Groningen. Doel is het mensen die vipassanā meditatie beoefenen van juiste en nuttige informatie te voorzien alsook te berichten over de aktiviteiten in ruimere zin van het boeddhistische meditatiecentrum Buddhavihāra te Den Ilp, zoals de viering van boeddhistische feestdagen en diverse cursussen (Abhidhamma, Thaise les e.d.). De abonnementsprijs is minimaal f15,- per jaar. U kunt zich als abonnee opgeven door bovengenoemd bedrag te storten op 't bank/gironummer van de S.J.B.N. onder vermelding van *"Vipassanā-Sāra"*. Samenstelling van de redactie:

Marieke Zeeuwen *(lay-out, editing, tel. 030-52 08 30)*,
Frits Koster, Johan Tinge en
Aad Verboom.

De kopij voor de volgende editie inzenden vóór half februari s.v.p.

Info: Buddhavihāra: tel. 02908-26883
Aad Verboom: tel. 030-88 86 55.

Postadres S.J.B.N.:
Postbus 1519, 3500 BM Utrecht
Postbank rekeningnr. 52.32.118
Bank (ABN/AMRO) 55.51.05.563

BUDDHAVIHĀRA

Het beheer van het boeddhistische meditatiecentrum Buddhavihāra, adres:

Den Ilp 38,
1127 PC DEN ILP (gem. Landsmeer)
tel. 02908-26883 of 06-5284.5481,

is in handen van de *Stichting Buddhavihāra.* Mensen die het centrum financieel willen ondersteunen kunnen een bijdrage *(t.n.v. Buddhavihāra!)* storten op:

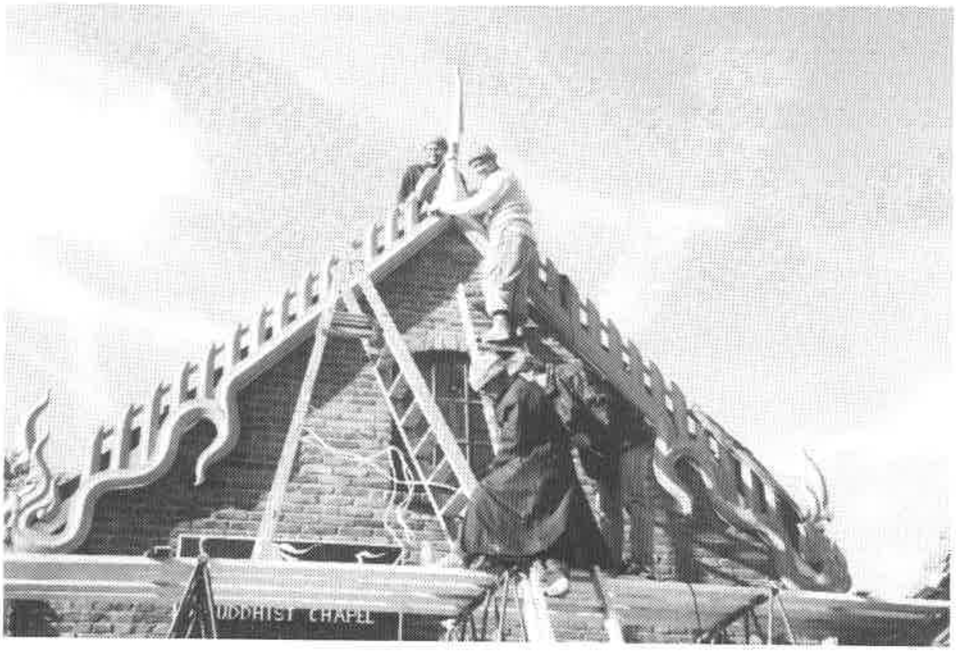
Postbankrnr. 22.37.503
ABN/AMRO-bankrnr. 45.83.27.948

TO OUR ENGLISH READERS

Vipassanā-Sāra can be translated as Insight Journal. Our aim is to provide those, interested in vipassanā meditation, with relevant and useful information, secondly to report on the activities of the Buddhist meditation centre Buddhavihāra in Den Ilp (near Amsterdam). The management of the Buddhavihāra is in hands of the 'Foundation Buddhavihāra'. Those who wish to support the centre and its activities financially may send their contribution to:

Postbank acc.nr. 22.37.503 or
ABN/AMRO-bank acc.nr. 45.83.27.948

both mentioning *'Buddhavihāra'*!



Despite his age, the Ven. Louang Poo Ngon Sorayo lent a hand when the ornamental gables were fixed to the temple,Buddhavihara, Den Ilp, October 1994

BUDDHAVIHĀRA NEWS

After a summer featuring many positive events, such as the celebration of the Sīma-ceremony and the receipt of substantial moral and financial support from various directions, came an autumn with, again and quite unexpectedly, financial problems!

In October, the Ven. P.K.K. Metthavihari and Aad Verboom went to Thailand and visited several people with an interest in the well-being of the Buddhavihara at Den Ilp. Amongst these were the *Ven. Chao Khun Phra Raja Uttamamangala* (from Wat Vangaviveka, Sankhlaburi, Kanchanaburi. See photograph), the Ven. Chao Khun Phra Dhammadhirarajamahamuni and the Ven. Louang Poo Ngon Sorayo.

It is my pleasure to report that, during this visit to Thailand, sufficient financial support was granted to Buddhavihara not only to solve short term financial problems but also to enable us to proceed with the first phase of the (re)-building: *the constructuion of meditation facilities!*

Additionally, in early October, the Ven. Louang Poo Ngon Sorayo came to Den Ilp and lent a hand in the fixing of *ornamental gables* to the temple. These gables had been donated by himself and his supporters. Over the next fortnight a new roof and ceiling will be installed in the Buddha Hall and these, together with the gables, will be painted in classical oriental style.

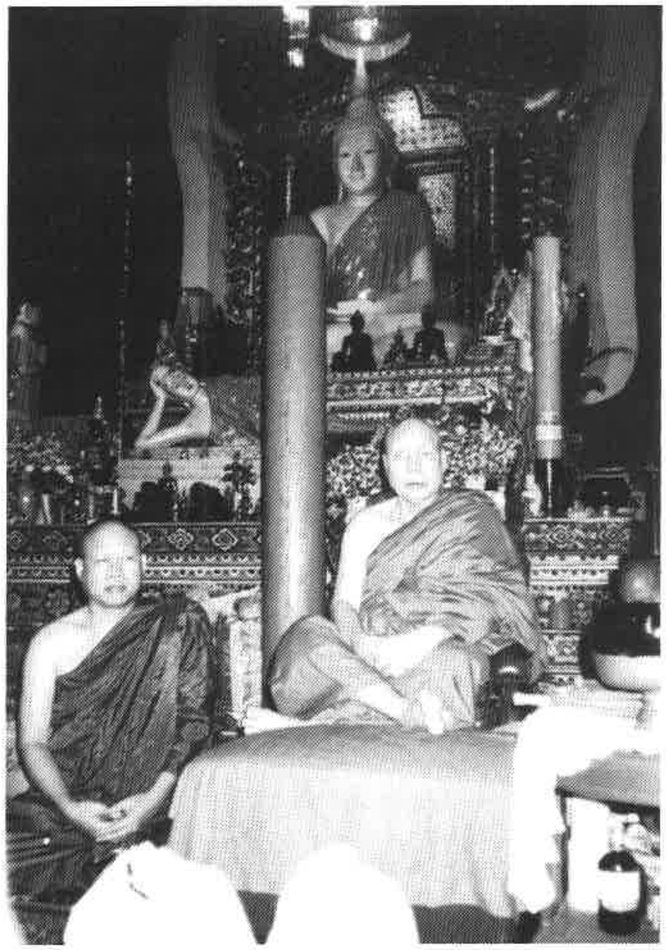
This will result in the **Kathina ceremony** being celebrated in a beautiful oriental setting on **Sunday 13th November**. The Kathina ceremony, marking the end of the rain retreat (*vassa*), is the occasion for the presentation of new robes to the monks.

The **Light Festival, Loy Krathong**, will be celebrated on **Saturday 12th November** and, as last year, in 't Zonnehuis, Amsterdam. There will be an attractive program with, amongst other things, live music by artists from Thailand!

In the week before Kathina, Louang Poo Ngon Sorayo will again honour Buddhavihara with a visit, this time accompanied by a party of people from Thailand.

P.S. For several weeks of the past two months the telephone of Buddhavihara (02908-26883) was disconnected. Fortunately the situation is now back to normal.

Aad Verboom



The Ven. Chao Khun Phra Raja Uttamamangala and the Ven. P.K.K. Metthavihari, at Wat Vangaviveka, Thailand, October 1994.

EUROPEAN BUDDHIST UNION 1994 MEETING

For three days in September, the 1994 Annual General Meeting of the European Buddhist Union was held in Umag, a seaside resort town in the Istrian peninsula of Croatia. Eleven delegates from a wide variety of Buddhist traditions and from across Europe spent three days meeting and relaxing as guests of the Croatian Shingon Buddhist Association.

The most substantial items the meeting discussed were its plans for future events and it seems that the next few years will see quite a lot of activity. Next year is the twentieth anniversary of the EBU's foundation and it is intended that the next AGM will be held in London with a public meeting on one evening to celebrate the occasion. For the following year Lama Denis Teundroup from the Institut Karma Ling in France told the meeting about a forum which a group of French Buddhist centres will be organising in Lyon in 1996 on the theme of the dialogue of and interdependency between East and West. He invited the EBU to participate and Buddhist organizations from around Europe to be invited to the forum under the auspices of the EBU. Having agreed to this the meeting then looked ahead to the next International EBU Congress which possibly the Italian Buddhist Union would host, at the earliest in 1998.

In the next year the EBU should also be in a position to make available a European directory of Buddhist organizations as well as a material outlining its own activities. Finally, the Danish Buddhist Forum and the Slovenian Changchub Ling were accepted as members of EBU and Lama Denis Teundroup was elected as vice-president.

The meeting was exceptionally friendly and harmonious - which bodes well for the EBU's future - and the care taken by the Croatian hosts (which included an excursion across the Istrian interior) was greatly appreciated by all who attended.

BOEDDHISTISCHE UNIE NEDERLAND

Binnen de Boeddhistische Unie Nederland zijn een aantal werkgroepen in het leven geroepen die werken aan projecten die voor boeddhisten uit alle stromingen van belang kunnen zijn. Zo is er de "werkgroep onderwijs en leermiddelen voor niet-boeddhisten" opgericht. Deze werkgroep houdt zich bezig met het becommentariëren en verbeteren van boekjes en informatieblaadjes die in het onderwijs gebruikt worden om mensen kennis te laten maken met het boeddhisme.

Ruim een jaar is er gewerkt aan het boekje "Boeddhisme" uit de serie "Religieuze Levensbeschouwingen" van de vereniging "Ons Middelbaar Onderwijs". Na een gesprek tussen werkgroep en auteurs zijn de meeste van de suggesties tot verbetering van het boekje verwerkt, zodat de huidige druk veel beter is dan de vorige. Hoewel er nog steeds ruimte is voor verbetering, is het nu een leuk en goed boekje om middelbare schoolkinderen te informeren over het boeddhisme en de achtergronden ervan.

Marieke Zeeuwen



STEPS ALONG THE PATH TO PURIFICATION

Part one - The purification of discipline, mind and view.

Based upon two lectures, held by the Venerable Metthavihari during a retreat in Ossendrecht, 18/19 August 1994.

In the meditation you can be aware of the four foundatons of mindfulness, namely:
-- Mindfulness of the body: you contemplate the objects of the body.
-- Mindfulness of the feelings: you contemplate the feelings, not **in** the feelings but **outside** the feelings.
-- Mindfulness of the thoughts: not **what** you think, but you know that there is thinking.
-- Mindfulness of the mind-objects or conditionings: that means that you also reflect on what comes to distract or disturb you or on what is conditioning you.
To be mindful based upon those four foundations, is a way of purifying yourself.

The purification begins with discipline, *sīlā-visuddhi*. The second step is *citta-visuddhi*, the purification of mind. The third step is *ditthi-visuddhi*, the purification of view.

There are four more steps of purification:
-- *kankhāvitarana-visuddhi*:
the purification from doubt, or by the transcending of doubt.
-- *maggāmaggañānadassana-visuddhi*:
the purification to know what is the path and what is not the path.
-- *patipadāñānadassana-visuddhi*:
the purification to know how to meditate in accordance with the path.
-- *ñānadassana-visuddhi*:
the purification of just being aware of the ongoing process, of pure consciousness.

This time (and in the next edition of the Vipassanā-Sāra) I only want to deal with the first three steps.

I want to show you how you can purify yourself. I use the word self. Because of self or ego you need **discipline**. You need a certain method or standard procedure for practising meditation. First you must make it clear to yourself that discipline is not the same as rules. Discipline means that you harmonise what you are doing with the meditation and proceed in the right direction. Every time there are differences, so the discipline must be flexible enough to cater for this difference.

After some time of intensive meditation you can see how you can help yourself in the practice with discipline. Because discipline is supporting you, you have no agitation, no irritation, no hatred towards yourself or to what you are doing. That means that there is no conflict in yourself. When you practice with a good discipline, you feel comfortable during a retreat.

After the purification of discipline you will proceed to the next step, the **purification of the mind**, in Pali, *citta-visuddhi*. How do you know that your mind is being purified? During the retreat you can observe your mind and your body. If you can continue with this during the sitting and walking meditation, if you can remain sitting for the duration you wish without too much pain, then the mind has been purified. Sometimes there is pain for a physical reason, because your body is not used to sitting for so long in this position. Therefore often there is a certain amount of pain, but it does not disturb you when the mind is purified.

Sometimes you have a certain thought and you are aware of the beginning of the thought. You simply recognise or note the thought so that it cannot influence you. It just disappears after noting it two or three times. Perhaps it will come back, but when you note it, it will disappear each time. When you can do it this way, that means that you obtain purification of the mind.

This does not mean that there are no thoughts, but that thinking is not disturbing you. It does not mean that there are no feelings, but those feelings are not demanding attention to the extent that they will dominate you. There are feelings, you are aware of them, you can make a mental note. In this way

Geluk hebben, pech hebben

Tegenstellingen zijn eindeloos. Goed en slecht, dag en nacht, juist en niet juist, het mijne en het jouwe, prijzen en afkeuren, dit zijn alle tegenstellingen en alle zijn zonder eind. Tegenstellingen brengen elkaar teweeg. Dag wordt nacht, en dood wordt wedergeboorte. Het ei wordt de kip en de kip legt het ei. Op precies dezelfde manier zijn geluk en ongeluk een eindeloze kringloop.

Er was eens een boer wiens merrie verdween. Toen de merrie weggelopen was zeiden de mensen in het dorp: "Wat een pech!" Maar toen de merrie de volgende dag terugkeerde, gevolgd door een sterke hengst, zeiden de mensen in het dorp: "Wat een geluk!" Gisteren dachten ze "pech", vandaag denken ze "geluk". Gisteren zeiden ze "verlies", maar vandaag zeggen ze "winst". Wat is waar? Winst en verlies zijn uiteindelijk relatieve begrippen.

Toen de zoon van de boer de prachtige hengst ging berijden, viel hij eraf en brak zijn been. En alle mensen zeiden: "Wat een pech!". Er brak oorlog uit en alle sterke mannen werden opgeroepen. Velen vochten en stierven op het slagveld. Omdat de zoon van de boer zijn been gebroken had, kon hij geen soldaat worden. Was dit verlies of winst? Wie zal het zeggen?

Denk voor je spreekt

De gedachte komt tot uiting in het woord.
Het woord komt tot uiting in de daad.
De daad ontwikkelt zich tot gewoonte.
De gewoonte wordt vastgelegd
in het karakter.
Het karakter groeit uit tot onze bestemming.
Observeer je gedachten daarom zorgvuldig
En laat ze uit liefde voortspruiten
Geboren vanuit eerbied voor alle wezens.

Deze twee stukjes komen uit het boekje "Stap voor stap; Meditaties naar wijsheid en mededogen", door Maha Ghosananda. Oorspronkelijke titel: "Step by Step".
Het boekje kan evt. besteld worden door overmaking van fl 7,50 (kostprijs incl. porto) op giro 52.32.118 t.n.v. S.J.B.N. o.v.v. "Stap voor stap".

NIEUWS UIT GRONINGEN

Na een zeer geslaagde verbouwing en isolatiecampagne in de zomer draait het vipassanā meditatiecentrum in Groningen weer op volle en goed verwarmde toeren.

Het accent is wel iets verschoven. Eerder organiseerden we zelf veel meer algemeen spirituele activiteiten naast de specifieke vipassanā avonden, weekends en mini-retraites. Er werden bijv. vrij regelmatig dia- en videoavonden en lezingen georganiseerd. Op dit moment is dat even wat minder, terwijl meer groepen van buitenaf ons verzocht hebben om de ruimte ook voor hen beschikbaar te stellen.

Enkele yoga-groepen, een Tibetaans boeddhistische meditatie-groep, een Sufi-groep en een healing-groep behoren nu ook tot de regelmatige gebruikers van de ruimte en zo is het meditatiecentrum aan de Kamerlingh Onnesstraat een zeer oecumenisch spiritueel centrum aan het worden.

De activiteiten die we organiseren worden doorgaans goed bezocht. Het blijkt altijd weer dat veel mensen behoefte hebben aan (een plek die uitnodigt tot) innerlijke verdieping en groei. Voor een kort programma-overzicht wat betreft de vipassanā-activiteiten zou ik willen verwijzen naar de achterpagina van deze Sāra. Voor een gedetailleerd overzicht van het programma kun je je wenden tot:

Karina Rol, tel. 050-77 55 62
of tot ondergetekende, tel. 050-27 60 51.

Frits (Jhananando) Koster

you obtain purification of the mind.

You can do the same with the body. After obtaining purification of the mind, you can easily recognise the objects of the body, the rising and falling of the stomach and most of the time you can stay with it.

The purification of the mind cannot happen before the purification of discipline. If you cannot meditate the way you want and you break your discipline, you get irritated. Then you do not have the supporting feeling that you are satisfied with what you are doing. That means that the purification of the mind will never happen. It works that way. You have to look at it that way, then you can practise meditation succesfully.

When there is purification of the mind, then you can easily see and note the things that are happening in your daily life. From the moment when you wake up in the morning, you begin to see things clearly in your mind, and you make a mental note of them.

There is no purification of the mind yet, when during one session you had good concentration and in the next session you get into many troubles again. It should be easy, it does not matter where you go or what you do. Moving naturally and mindfully, that means purification of the mind.

The next step is the **purification of view**, of seeing things as they really are. You see what is happening, nothing more, nothing less. You accept what is happening and see the cause and the effect. For example you can accept that you have pain when you are sitting in this posture. You know that there will be a certain physical pain and you do not mind that. That means that you have purification of view in this case. There is understanding. This is where Vipassanā starts.



For the past several years, 'de Volksabdij' (Ossendrecht) has been the venue for our Vipassanā meditation retreats.



U Rewatadhamma during a meditation weekend in Groningen, 1994

U REWATTADHAMMA BEZOEKT NEDERLAND

In februari zal de boeddhistische monnik en meditatieleraar **U Rewattadhamma** ons land (evenals vorig jaar) weer vereren met een bezoek. Deze 65 jaar oude in Birma geboren monnik woont al ruim 20 jaar in Birmingham, Engeland, waar hij het spirituele hoofd is van een boeddhistisch klooster of meditatiecentrum. De eerwaarde heeft een zeer grote kennis van de boeddhistische geschriften en veel ervaring op het gebied van vipassanā meditatie. Hij staat bekend om zijn vriendelijkheid en ruimheid van geest en wordt vanwege zijn grote levenservaring door velen gerespecteerd als nestor van de boeddhistische monniken in Europa.

Iedereen is welkom bij het volgende (voorlopige) programma:

Donderdag 16 t/m zondag 19 feb. :
Intensief vipassanā meditatieweekend.
Plaats: Kamerling Onnesstraat 71, Groningen.
Tijden: do 20.00 uur tot zo 16.00 uur.
Info en opgave: Frits Koster (050-27 60 51)
Karina Rol (050-77 55 62).

Maandag 20 feb. : Meditatie en lezing.
Plaats: St. Pieterspoortsteeg 29, Amsterdam.
Tijden: meditatie v.a. 14.00 uur,
lezing en meditatie v.a. 18.00 uur.
Info en opgave: Joke Hermsen
(020-62 64 984).

Dinsdag 21 feb. :
Lezing en begeleide meditatie.
Plaats: Poststraat 7-A, Tilburg.
Tijd: 19.30 - 21.30 uur.
Info en opgave: Johan Tinge (013-71 07 87).

MEDITATIE-AKTIVITEITEN

BRUSSEL
intensieve meditatieweekends:
V.a. jan: elk laatste weekend van de maand.
Plaats: Tibetaans centrum,
Capouilletstr. 33.
Info en opgave: Marie Cécile Vandergucht
tel: (00-32) 2. 73 41 128.

KÖLN
Wochenende 25/26/27 Nov. Mit Begleitung von Johan Tinge. Info, Anmeldung:
Klaus Besselman, (00-49) 221-23 86 59.

RETREATS / RETRAITES

For those who wish to practise Vipassanā meditation intensively, two retreats under the guidance of the Ven. P.K.K. Metthavihari will take place in *'De Volksabdij'* in Ossendrecht:

from **5 - 15 January '95**
from **6 - 16 July '95.**

Information and application forms:

Frits Koster, tel. 050-27 60 51
Johan Tinge, tel. 013-71 07 87

Another retreat, under the guidance of Godwin Samararatne, a meditation teacher from Sri Lanka, wil take place from **23 - 31 May '95.** More information on this in the next issue of the Vipassanā-Sāra.

MEDITATIE-AKTIVITEITEN

ZWOLLE

13 okt - 22 dec: do 19.30 - 22.00 uur, 10 lessen tai-chi en meditatie o.l.v. Emiel Smulders.
Plaats: *Wijkcentrum "De Pol" (Zwolle-Zuid)*
V.a. 17 jan: elke di meditatie (zelfde tijd).
Intensieve meditatie (zater)dagen:
28 jan, 25 feb, 25 mrt en 22 apr.
Plaats: *yoga- en meditatiecentrum "Paññānanda", Hoefslagmate 44.*
Info: Meriam Vos 038-66 04 51
Helmy Helmink 038-65 76 39.

ROTTERDAM

elke wo 20.00 - 22.00 uur.
Plaats: In de kapel van de *"Familiekerk"* in de Nootdorpstraat.
Info: Marg Schuur, 010-46 72 952
Martin Arends, 010-47 70 151.

UTRECHT

Elke do **19.00 - 21.00 uur.**
Plaats: Sterrenbosch 9bis.
Info: Henk 030-520 435
Aad 030-888 655.



Johan en Ank is JA.
Photograph taken at the wedding ceremony of Johan Tinge and Ank Schravendeel, Sept. 1994. Johan is well known as a Vipassanā meditation teacher, Ank as one of the organizers of meditation retreats in the Netherlands. The Ven. P.K.K. Metthavihari, who is a teacher of both, initiated their marriage in a buddhist way.

MEDITATIE



AKTIVITEITEN

AMSTERDAM
Elke ma en do 18.00 - 20.00 uur.
Meditatie en lezing: U Rewattadhamma,
ma 20 feb (v.a. 14.00 en v.a. 18.00 uur).
Weekends: 4/5/6 nov, 2/3/4 dec, 3/4/5 feb, 3/4/5/maart.
Tijden: vr 20.00 uur, za 9.30 - 22.00 uur, zo 9.30 - 12.30 uur.
Plaats: *V.M.C. "Buddhavihāra", St. Pieterspoortsteeg 29.*
Kosten: fl 20,- per dagdeel (5 x), excl. eten en eventueel een vrijwillige bijdrage voor de leraar. Overnachting mogelijk (à vrije gift), wel graag een eigen slaapzak meenemen. Beginners wordt geadviseerd het hele weekend mee te doen.
Meditatieve dagen: 28 - 30 dec.
Voor informatie over verdere aktiviteiten en opgave kun je terecht bij:
Joke Hermsen 020-62 64 984.

DEN ILP
Weekends: 26/27 nov, 17/18 dec, 28/29 jan, 25/26 feb.
Tijden: zaterdag 10.00 - 21.30 uur, zondag 10.00 - 16.30 uur.
Plaats: *"Buddhavihāra"*, Den Ilp 38.
Kosten: fl 75,- voor het hele weekend + vrijwillige bijdrage. Overnachting mogelijk, in overleg. Beginners wordt geadviseerd 't gehele weekend mee te doen.
Info en opgave:
eerw. Kirano 02908-26883
Aad Verboom 030-888 655.

LEEUWARDEN
elke di 19.00 - 21.00 uur.
Plaats: a/b *"de Streamwinner"*, Emmakade 208.
Info: Anne en Michel, 058-16 03 82.

LEIDEN
Elke di 19.15 - 21.15 uur.
Weekend: 17/18/19 feb o.l.v. Frits Koster.
Plaats: Faljerilstraat 8.
Info: Nel 071-15 48 62 / Han 01719-17424.

GRONINGEN
Elke di en do 19.30 - 21.30 uur (di zonder, do met begeleiding).
Weekends en andere aktiviteiten:
- **vr 11 t/m ma 14 nov:** 3 dg. mini-retraite o.l.v. Frits Koster.
- **18 nov:** lezing "Leven in het aangezicht van de dood" door Jildie Mohamed Shah);
- **16/17/18 dec:** vipassanā en intensief lichaamswerk o.l.v. Emiel Smulders.
- **21/22 jan:** weekend o.l.v. Frits Koster
- **16 t/m 19 feb:** intensieve vipassanā 4-daagse o.l.v. U Rewattadhamma.
- **22/23 apr:** vipassanā en mettā-meditatie (liefdevolle vriendelijkheid)

o.l.v. Frits Koster en Dingeman Boot.
Plaats: *Vipassanā Meditatie Centrum, Kamerlingh Onnesstraat 71.*
Voor 'n gedetailleerd programma-overzicht en voor opgave kun je je wenden tot:
Frits Koster 050-27 60 51
Karina Rol 050-77 55 62.

MAASTRICHT
Elke dinsdag van 19.30 - 21.30 uur.
Plaats: Hoekweg 15, Meerssen.
Info: Marjan Bouhuijs, 043-64 41 80
Els Niessen, 04406-40345

TILBURG
Elke di 19.30 - 21.30 uur.
Introductie-cursus: 6 dinsdagavonden m.i.v. di 24 jan, kosten fl 105,-. Ervaren mediterenden kunnen altijd op dinsdagavond mee komen mediteren à fl 5,-.
Lezing: 8 nov.
Lezing en meditatie: di 21 feb,
U Rewattadhamma, 19.30 - 21.30 uur.
Weekend: 24/25/26 mrt;
Kosten fl 100/125,- (naar draagkracht), overnachting mogelijk. Alle aktiviteiten (m.u.v. de lezingen) o.l.v. Johan Tinge.
Plaats: Poststraat 7-A. Info en opgave:
Ank Schravendeel, tel. 013-71 07 87